Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Noiembrie-Decembrie 2020
Se distribuie gratuit
Nr. 213 - 214

„O mie să cadă
alături de tine,
şi zece mii
la dreapta ta,
dar de tine nu se
va apropia."
Psalm 91: 7

Editorial

Naşterea lui Iisus
impactul asupra istoriei lumii din ultimele 2 milenii

Niciun lider nu a inspirat vreodată omenirea într-o măsură mai mare decât a făcut-o pruncul născut în Betleem, care a împărţit istoria. Nicio altă personalitate a lumii nu și-a pus amprenta asupra unui număr așa de mare de domenii precum a făcut-o Iisus. Iar moștenirea pe care a lăsat-o El, în ceea ce privește drepturile omului și ale femeilor în mod special, educaţia, atitudinea faţă de copii, umilința și iertarea este incomensurabilă.

În urmă cu 2.000 de ani, mesajul lui Iisus a fost atât de puternic încât a influenţat fiecare colţ al lumii. De atunci, deopotrivă regi și credincioși de rând L-au urmat, datorită puterii transformatoarea cuvintelor Sale.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

O lecție de viață - pag. 3
Într-o lume nesigură, Dumnezeu mă asigură - pag. 4
Tu... încotro și până unde mergi! - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Dragostea de frate - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag. 19

continuare din pag. 1

Primul mare impact asupra istoriei vine chiar de la naşterea Sa, care a marcat un eveniment întratât de important încât a împărţit istoria în înainte şi după de Iisus. Apoi, fără naşterea Sa, nu ar fi apărut nici religia care Îi poartă numele şi care este astăzi cea mai răspândită religie de pe glob şi cu numărul cel mai mare de credincioşi.

La rândul său, creştinismul a condus, în numele lui Iisus, şi datorită mesajului Său de milă şi compasiune, la apariţia numeroaselor spitale, organizaţii caritabile şi instituţii educaţionale. Ca de exemplu asistenta medicală Florence Nightingale, fondatoarea serviciilor moderne de îngrijire a bolnavilor a lucrat fiind motivată de învăţăturile lui Iisus Christos.

De asemenea, apropierea lui Iisus de oamenii consideraţi necuraţi (bolnavi chiar de lepră) şi vindecarea lor cu fiecare ocazie a determinat apariţia spitalelor moderne, multe dintre ele păstrând tradiţia de ajutorare creştină prin numele de sfinţi pe care le poartă.

Al doilea impact major pe care l-a avut naşterea lui Iisus asupra lumii este dezvoltarea caracterului personal, ce a constituit marea temă a Renaşterii. Conceptul şi numele acestei perioade (rinascimento) au intrat în vocabularul civilizaţiei europene în principal datorită esenţei mesajului lui Iisus Christos.

Dorinţa de cunoaştere şi studiu a dus la apariţia universităţilor, între care cele mai prestigioase şi vechi din Europa, precum Cambridge, Oxford şi Harvard. Acestea au fost întemeiate pe principii biblice creştine, în special pe ideea că omul este creaţia lui Dumnezeu şi trebuie să fie educat şi să aibă o imagine şi o conduită adecvată acestui statut privilegiat.

Al treilea impact al mesajului lui Iisus poate fi văzut în constituţiile din lumea occidentală, dar şi în codurile de procedură civilă şi penală, care au la bază cele 10 porunci (condamnarea blasfemiei, furtului, falsului în declaraţii, omorul fiind doar câteva dintre actele pedepsite şi de legea multelor dintre statele lumii) şi egalitatea în drepturi. De aceea, creştinismul a fost ingredientul ce a stat la baza făuririi democraţiei moderne.

În ceea ce priveşte egalitatea în drepturi, Iisus a promovat-o în rândul celor mai defavorizate categorii sociale: femeile (care până la Iisus nu aveau niciun drept), săracii şi copiii.

În cultura vremii, copiii şi femeile nu contau şi adeseori erau vânduţi ca sclavi. Atitudinea lui Iisus a încurajat protejarea lor, ceea ce a determinat apariţia orfelinatelor şi căminelor de copii. Această atitudine face şi subiectul unei cărţi a teologului norvegian Bakke, care a realizat şi un studiu cu privire la impactul atitudinii lui Iisus faţă de copii. Cartea se numeşte „Atunci când copiii au devenit cunoscuţi: Naşterea copilăriei în creştinismul timpuriu".

În istorie, filantropul britanic William Wilberforce a contribuit la abolirea sclaviei, ca urmare a mesajelor sale profund religioase pe care le-a promovat în politica din Statele Unite de secol 19. În Marea Britanie a aceluiaşi timp, Lordul Shaftesbury a devenit reformator social şi a introdus în Parlament reglementări privitoare la abuzurile ce aveau loc împotriva angajaţilor, fie că aceştia erau bărbaţi, femei sau copii. El a luptat pentru a îmbunătăţi condiţiile de muncă, a limitat programul de muncă şi a îmbunătăţit salariile.

Al patrulea impact este cel asupra relaţiilor cu semenii, prin practicarea umilinţei şi a iertării. Atitudinile ce se manifestau cu precădere în perioada antică foarte sângeroasă erau bunătatea faţă de prieteni şi răzbunarea faţă de duşmani. Mesajul venit din partea Galileanului era tocmai opus. El îndemna la iubirea duşmanilor, principiu care a inspirat ulterior pe mulţi scriitori.

În plus, până la Iisus, umilinţa nu era una dintre calităţile care erau admirate sau apreciate. Însuşi împăratul Cicero scrie că rangul trebuie păstrat, adică mândria descendenţei. Însă după moartea şi crucificarea lui Iisus, umilinţa a devenit o calitate dorită de creştinii care vor să trăiască asemenea Mântuitorului lor.

-sfârşit-

Sursa: https://semneletimpului.ro/religie/teologie/iisus/nasterea-lui-iisus-impactul-asupra-istoriei-lumii-din-ultimele-2-milenii.html
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Plt. Adj. Costinel Valerică Slăniceanu

O LECȚIE DE VIAȚĂ DE LA UN MILITAR DIN INVICTUS TEAM ROMÂNIA

Autor: Sara Ugolini

Invictus Games, înființate în anul 2014 sub patronajul prințului Henry de Wales, al Marii Britanii, utilizează puterea sportului pentru a inspira recuperarea, a sprijini reabilitarea și a genera o mai bună înțelegere și respect pentru toți cei care s-au îmbolnăvit sau fost răniți servindu-și țara sub drapel.

Invictus este despre dedicarea cu care militarii noștri și-au slujit țara, este despre forța cu care au continuat să lupte în ciuda dificultăților cu care se confruntă zi de zi. Totodată, Invictus este despre familie și prieteni, cei care au trebuit să accepte ideea că persoanele dragi lor au fost rănite sau s-au îmbolnăvit servindu-și țara sub Drapel, și care s-au strâns împreună și au învățat cum să îi sprijine.

Invictus este o stare de spirit, o lecție de educație, un ideal, prin care sufletul curat este pus în slujba voluntariatului și a camarazilor.

Despre toate acestea ne-a vorbit unul dintre Invictuși, un militar cu o poveste remarcabilă care, după ce a fost rănit în Afganistan, a rămas fără un picior și fără vedere la ochiul stâng, nu a renunțat, a continuat să lupte și reușește să fie un exemplu pentru noi toți prin perseverența de care dă dovadă și ambiția nemăsurată de a-și continua drumul și de a motiva alți camarazi și societatea civilă.

***Plt. Adj. Costinel Valerică Slăniceanu**, membru al echipei Invictus România, este un învingător! A stat o lună în comă indusă, șase luni în spital, a trecut prin multe încercări pentru a-și recăpăta încredere în sine și a reușit.*

Astăzi, Costi se antrenează pentru a reprezenta România la Jocurile Invictus, trăiește intens fiecare moment al vieții și luptă în fiecare zi pentru a schimba percepția generală asupra persoanelor cu dizabilități.

Reporter: Am să vă rog pe dvs. să vă prezentați.

***Costinel Valerica Slăniceanu**: Sunt Plt. Adj. Costinel Valerică Slăniceanu, cadru activ în Armata Română, originar din comuna Schitu Golești, județul Argeș. M-am născut în anul 1978, la Câmpulung Muscel. Am intrat în armată după ce am terminat stagiul obligatoriu în 2002, la o unitate de Vânători de Munte. La un an jumătate după angajare am urmat Școala de Subofițeri, și am devenit mecanic conductor și șofer. Din Școala Militară am fost repartizat la Tg. Mureș la o unitate nou înființată, primul batalion de Forțe Speciale.*

R: Care este idealul dvs. ca formă de atingere profesională?

***CVS**: Înainte să am acest accident, chiar visam la o ascendență în carieră, tocmai de aceea am optat ca după școala militară să merg la acea unitate nou înființată de Forțe Speciale, pentru că era ceva nemaiîntâlnit, cel puțin din partea mea până în acel moment. Aș fi vrut să fac și parașutism, alpinism. Din păcate, nu a fost să fie așa. Momentan, mă axez pe recuperarea fizică prin sport și cea psihică, să am familia aproape de mine și să dau un exemplu celorlalți care au trecut prin asemenea momente, pentru că până acum am întâlnit multe situații, poate nu atât de grave ca la mine, sau poate și mai grave, care se închid în ei și stau în casă din cauza unei dizabilități.*

R: Cât de deschisă vi se pare societatea românească cu privire la persoanele cu dizabilități?

***CVS**: Nu prea deschisă. Și spun asta pentru că acum am experiența celor două participări ale Armatei României la Jocurile Invictus, în Canada, respectiv Australia. Am fost tratați ca niște VIP-uri oriunde mergeam. La hotel, pe stradă, toată lumea ne saluta și ne mulțumea pentru sacrificiul nostru. Facilitățile sportive, magazinele, hotelurile, toate aveau locuri special destinate pentru persoanele cu dizabilități, parcări, uși automate, toalete, rampe, oameni care îți săreau imediat în ajutor. Mi-ar plăcea să văd și la noi astfel de lucruri. Asta încearcă de fapt să facă Invictus, să schimbe mentalități.*

R: Cât de deschisă vi se pare societatea civilă românească cu privire la dorința persoanelor rănite sau cu dizabilități de a face sport?

***CVS**: În ultima perioadă tot mai multe competiții sportive, organizate de diverse asociații, fundații, vin cu probe dedicate persoanelor cu dizabilități. Am participat la multe dintre acestea și m-am simțit minunat să îi aud pe cei din jurul meu cum mă încurajau. Am uitat că nu am un picior și am dat tot ce am putut pentru a ajunge la finish. Este un început care, pentru a reuși, trebuie sprijinit mult mai mult de către stat.*

R: Puteți să ne spuneți mai multe despre cum ați fost rănit în teatrul de operații?

-va urma-

SURSA: https://jurnal-social.ro/o-lectie-de-viata-de-la-un-militar-din-invictus-team-romania/
Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Într-o lume nesigură, Dumnezeu mă asigură

Marius Andrei

Dumnezeu e mai mult decât vedem. Ne place imaginea unui Dumnezeu copilaș. Naște în noi sentimente părintești. Un bebeluș nu este o amenințare. Este ceva în copilul Iisus care ne atrage mai mult decât Iisus cel Crucificat. Pentru că nașterea este mai interesantă decât moartea, chiar dacă moartea și învierea lui Iisus au nimicit moartea însăși. Dar nici Iisus crucificat nu ne lasă indiferenți – empatizăm cu suferința și avem nevoie de speranță.

Nu trebuie, totuși, să uităm că Iisus nu mai este copil. Nu mai avem de-a face cu un bebeluș drăgălaș, culcat într-o ieste. Nu mai avem de-a face nici cu copilul precoce de 12 ani, care stătea de vorbă cu rabinii la templu, nici cu predicatorul blând și învățătorul care vindeca oamenii. Avem de-a face cu Cel care a înviat din morți și în prezența căruia apostolul Ioan a căzut la pământ.

„Dacă ceva poate ucide peste 10 milioane de oameni în următorii 10 ani, va fi mai mult ca sigur un virus extrem de infecțios, nu un război. Nu bombe, ci microbi. Nu suntem pregătiți pentru următoarea epidemie” – cu aceste cuvinte își începea discursul Bill Gates, la 3 apr. 2015, în cadrul unei conferinţe TED Talk.

Oamenii s-au temut dintotdeauna de un dezastru, doar că nu i-au putut intui mereu natura. În copilăria sa, povestește cofondatorul Microsoft Corporation, teama dominantă era legată de un război nuclear. Așa că oamenii își strângeau rezerve de mâncare și apă și erau instruiți să se baricadeze în subsolurile clădirii și să reziste acolo, în cazul unui atac nuclear.

La patru ani de la discursul lui Gates, pe 12 Dec. 2019 circulau primele știri despre un grup de persoane din Wuhan afectate de o pneumonie cu cauză necunoscută, care nu răspunde la tratamentele și vaccinurile cunoscute. Cu o rată a transmisiei extrem de mare, virusul SARS-CoV-2 a împânzit, în doar câteva luni, tot Pământul.

La 11 martie 2020, Organizaţia Mondială a Sănătăţii a declarat pandemia. Și lumea s-a oprit într-o tăcere asurzitoare.

Neputincioși în fața pandemiei

La început, am privit știrile cu oarecare detașare. Era vorba de alții, de la capătul lumii. Apoi ne-am trezit cu virusul în Europa: Italia, Spania. Am realizat că este chiar la ușă atunci când am fost obligaţi să stăm în casă. Alții, poate prea mulți, au fost neîncrezători cu privire la seriozitatea crizei. Până au început să se îmbolnăvească oameni cunoscuți – prinţul Charles, prinţul Albert de Monaco, Tom Hanks, Boris Johnson etc. Virusul nu privește la fața omului.

Apoi, oamenii au început să rămână fără locuri de muncă. Familii care trăiesc din salariu în salariu (ca mulți alții dintre noi) au rămas descoperite. Familii cu copii mici, care nu mai au bani să cumpere mâncare. Și am realizat că este doar începutul.

Treptat, am început să primim vești despre moartea unor oameni apropiaţi, prieteni. În cazul unora dintre noi, tragedia a intrat în propria casă.

Este evident pentru noi, toţi – acum mai mult ca niciodată – cât de mic este controlul pe care îl avem asupra multor lucruri din viaţa noastră.

Încercăm să ne echilibrăm, făcând rezerve strategice cu lucruri de care am putea avea nevoie. Dar, în ciuda tuturor eforturilor noastre, vulnerabilitatea și nesiguranţa sunt prezente. Sunt reale. Sunt chiar aici – atunci când eviți, la rând la cumpărături, să privești în ochi omul cu mască din fața ta; când tresari la fiecare tușit al celui din preajma ta; când cineva drag face febră și tușește; când te gândești de două ori dacă să suni sau nu la ambulanță, chiar și pentru alte afecţiuni decât COVID-19.

Este o perioadă în care am resimţit cu toţii faptul că sunt atât de multe lucruri care ne afectează viaţa și care se află în afara controlului nostru. Trebuie să stăm închiși în casă tocmai pentru că nu putem controla decât puţin din ceea ce ni se poate întâmpla. Prea mult timp am trăit cu impresia falsă că avem control asupra vieţii noastre. Dar a venit criza și ni s-a adus aminte

încă o dată de vulnerabilitatea noastră, de limitele noastre, iar acest lucru poate fi înspăimântător.

Din multe puncte de vedere, modul în care ne percepem determină modul în care percepem o sumedenie de alte lucruri.

Privindu-ne în ochi pierderile

Când pierzi totul într-o zi. Scriptura relatează istoria lui Iov, cel a cărui viaţă s-a răsturnat într-o singură zi: a dat faliment și și-a pierdut toți copiii într-un accident. După puţină vreme, sănătatea i s-a deteriorat dramatic. Ce l-a făcut pe Iov să reziste atunci când apropiaţii îl împingeau spre o renunţare psihică?

continuare în pag. 5

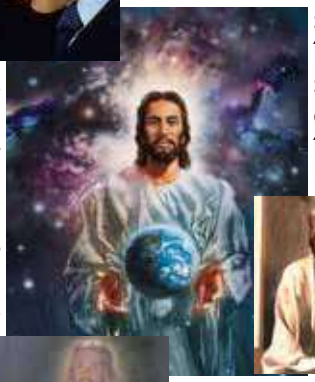
continuare din pag. 4

„Am și eu minte ca voi, nu sunt mai prejos decât voi", spunea Iov, care a ajuns la o concluzie, analizând situaţia în care se găsea: „Dar știu că Răscumpărătorul meu este viu și că Se va ridica la urmă pe pământ. Chiar dacă mi se va nimici pielea și chiar dacă nu voi mai avea carne, voi vedea totuși pe Dumnezeu. Îl voi vedea și-mi va fi binevoitor; ochii mei Îl vor vedea și nu ai altuia. Sufletul meu tânjește de dorul acesta înăuntrul meu" (Iov 19:25-27).

Sunt destui care văd în aceia care cred în Dumnezeu niște persoane retrograde, slabe la minte, sărace cu duhul. Realitatea este însă că nu suntem așa. Avem și noi minte, ca și ei, doar că o folosim luând în calcul factori și premise pe care ei refuză să le proceseze. Ignoranţa nu este înţelepciune.

Ce l-a ţinut tare pe Iov, atunci când viaţa lui s-a schimbat dramatic? Încrederea în Dumnezeu. Pentru că Dumnezeu este de încredere, chiar și atunci când nu înţelegem de ce ni se întâmplă ceea ce ni se întâmplă.

Când vezi moartea cu ochii. Într-o singură zi, viaţa lui Ezechia, unul dintre regii lui Israel, s-a schimbat dramatic. Profetul Isaia l-a anunţat să-și pună viaţa în rânduială, pentru că va muri. Este greu să-ţi imaginezi cum este să știi că urmează să mori. Unii dintre cei care lucrează în sistemul sanitar spun că oamenii mor așa cum au trăit.



Așa a făcut și Ezechia, regele. S-a întors cu faţa către Dumnezeu și s-a rugat, după obiceiul său. Ori de câte ori a avut probleme, deloc insignifiante, s-a întors către Dumnezeu și l-a cerut ajutorul. Așa a făcut și când a venit moartea. Și Dumnezeu a răspuns, ca de fiecare dată: „Ţi-am auzit rugăciunea și am văzut lacrimile tale. Iată că te vei face sănătos" (2 Împăraţi 20:5).

Ezechia avea încredere în Dumnezeu, dar, din păcate, lucrurile s-au schimbat ulterior în viaţa lui. Se întâmplă uneori să ai încredere în Dumnezeu doar până treci de greutăţi. Până se rezolvă problema. Și nu toate rugăciunile pe care le facem sunt spre binele nostru.

Când lucrurile se întâmplă altfel decât te aștepți. Și viaţa lui Ioan Botezătorul s-a schimbat definitiv într-o singură zi. El, cel mai mare dintre profeţi, este prins și aruncat în închisoare. Ajunge la cheremul unduirilor unei adolescente, al urii unei femei și slăbiciunii și neputinţei unui om politic. Și Dumnezeu nu face nimic. Mesia, Cel pentru care pregătise calea, nu dă niciun semn de interes. Cuprins de îndoieli, cu încrederea zdruncinată, Ioan își trimite ucenicii la Iisus cu o singură întrebare: „Ești Tu acela sau să aștept pe Altul?" (Luca 7:20). Primește ca răspuns raportul unei zile din viaţa lui Iisus și următorul gând: „Ferice de acela pentru care nu voi fi un prilej de poticnire" (Luca 7:23). Și Ioan înţelege și moare cu credinţa neclintită în Mesia căruia Îi pregătise calea.

Soluţia este încrederea

Cei care sunt responsabili cu găsirea unor soluţii pentru această pandemie ne spun că lucrează pentru binele nostru. În consecinţă, ne cer să avem încredere în capacitatea lor de a ţine sub control pandemia și de a găsi în final tratamentul și vaccinul salvator. În cine ne putem încrede în mijlocul crizei? Unii creditează armata, alţii, biserica, președintele sau medicii. Dar câţi dintre noi își leagă încrederea de Dumnezeu? Nimic nu smerește mai mult omul decât conștientizarea propriei existenţe în faţa unui Dumnezeu sfânt și atotputernic.

Puterea lui Dumnezeu nu se descoperă pe deplin nici în faptul că a creat lumea (deși nu este ușor să plămădești o planetă și, mai ales, viaţa), nici doar în potopul care nimicește o lume (deși e nevoie de ceva forţă ca să răscolești planeta). Puterea lui Dumnezeu se descoperă în plinătatea ei în faptul că este prezent și că ne iubește.

Un Dumnezeu prezent. „El schimbă vremurile și împrejurările; El răstoarnă și pune pe împăraţi; El dă înţelepciune înţelepţilor și pricepere celor pricepuţi. El descoperă ceea ce este adânc și ascuns; El știe ce este în întuneric și la El locuiește lumina" (Daniel 2:21).

Cu zeci, sute și chiar mii de ani înainte, El ne-a spus ce urmează să se întâmple. Cei care privesc cu scepticism această afirmaţie pot citi cu atenţie cartea Daniel și cartea Apocalipsa. În Scriptură ni se descoperă un lucru necunoscut multora: Dumnezeu știe și ne spune și nouă ceea ce știe. Nu pentru a ne liniști curiozitatea, ci ca să ne amintim ceea ce ne-a spus atunci când evenimentele se vor împlini și astfel să avem mai multă încredere în ceea ce spune El.

Cred că profeţiile sunt una dintre cele mai categorice dovezi ale prezenţei lui Dumnezeu în viaţa acestei planete și în viaţa noastră, a oamenilor.

Mulţi dintre noi putem povesti despre prezenţa Lui în viaţa noastră, iar în aceste zile de izolare și de tăcere putem vorbi despre această realitate, pentru ca și alţii să afle și să capete încredere.

Un Dumnezeu care iubește. „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viaţa veșnică" (Ioan 3:16) – poate că acesta este cel mai cunoscut pasaj din Sfânta Scriptură. Supranumit „textul de aur", el exprimă o realitate de necontestat: nu există dovadă mai mare de dragoste decât să dai tot ce ai pentru altcineva. Și cine are ceva mai scump decât viaţa?

Iisus a oferit răspunsul: mai scumpă decât păstrarea propriei vieţi a fost pentru El o viaţă de

continuare în pag. 13

Tu... încotro şi până unde mergi!

"Fiule, dacă nişte păcătoşi vor să te amăgească, nu te lăsa câştigat de ei!"
(Proverbele 1:10)

Dintre toate anecdotele pe care le-am auzit despre Albert Einstein, una m-a făcut întotdeauna să râd şi să reflectez. Se spune că într-o zi omul de ştiinţă stătea confortabil într-un tren, când un tânăr s-a apropiat de el şi i-a cerut biletul. Omul de ştiinţă l-a căutat în toate buzunarele, dar nu a putut să-l găsească. Văzând disperarea care se instala pe faţa dr. Einstein, băiatul a spus:

– Nu vă faceţi griji. Ştiu că v-aţi cumpărat un bilet.

Când trenul era pe cale să plece, tânărul a mai parcurs încă o dată culoarele trenului pentru a fi sigur că toţi pasagerii aveau bilet. Dându-şi seama că Einstein continua să-şi caute biletul, băiatul a adăugat:

– Doctore, nu vă îngrijoraţi. Noi cu toţii ştim cine sunteţi.

La aceasta, renumitul fizician a răspuns:

– Da, şi eu ştiu cine sunt. Problema este că nu ştiu până unde merg.

Jena doctorului Einstein se repetă constant în viaţa multor tineri. Până unde mergi? Care îţi sunt ţintele pe termen scurt şi lung? Probabil crezi că circumstanţele nefavorabile s-au aliat împotriva ta. Dacă acesta este cazul tău, trebuie să ştii că Hellen Keller, care a avut nefericirea să fie surdă şi oarbă, a spus: „Nu pot să fac orice, dar pot să fac câte ceva şi nu-mi permit să nu fac ceea ce pot să fac." Ştii acum care sunt lucrurile pe care le poţi face?

Nu trebuie să aştepţi începutul unui nou an pentru a reorienta destinul vieţii tale; tu poţi chiar de acum să-ţi stabileşti un scop precis, chiar dacă anul acesta se apropie de sfârşit. Mai este timp pentru a-ţi defini destinaţia. Cum a spus înţeleptul: „Mai bun este sfârşitul unui lucru decât începutul lui; mai bine cel bun la suflet decât cel îngâmfat" (Eclesiastul 7:8). Găsesc în cuvintele lui C. S. Lewis un sfat foarte avizat: „Dacă ţinta ta este cerul, vei obţine şi pământul. Dacă ţinta ta este pământul, nu vei avea nici cerul, nici pământul." Deci oricare ţi-ar fi scopul pe care vrei să-l atingi pe acest pământ, începe, te rog, căutând drumul care duce la cer.

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

PREVENȚIA, cea mai bună pază a organismului

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Ne punem lacăte la poartă, încuiem bine uşile în timpul somnului, avem chei uneori şi la dulap, acolo unde ne păstrăm bruma de bănuți, însă când este vorba de corp şi alimentație (şi nu numai), totul este deschis, totul este la libera plăcere a papilelor gustative, nici o îngrădire, deci nu exista inamic...

Aşa vrem să credem şi aşa trăim zilnic până în clipa în care apare dușmanul - drama unui diagnostic pe care nu l-am dori în dreptul nimănui şi veşnicul "de ce să se întâmple chiar mie?"...

Oare există lacăt împotriva inamicilor organismului nostru? Putem fi păziți 100% de aceştia?

Atunci de ce nu s-a găsit leacul etern până acum? Oricum de trăiesc 40-50 ani sau mai mult, "mi-am făcut traiul, mi-am mâncat mălaiul", cum spune proverbul.

Trăim într-o lume a contrastelor - pe de-o parte există unii care afirmă că poți trăi oricum, pentru că aşa merge rasa umană de mii de ani (sau milenii după alții), şi pe de altă parte există alții care afirmă că utilizând nişte principii simple, poți trăi o viață sănătoasă, cu "lacătul" pus acolo unde trebuie.

Prima trăieşte în ignoranță, iar când suntem în fața morții suntem luați prin surprindere, cealalată ajunge uneori în extrema de a crede că depinde numai de noi, dacă suntem sau nu sănătoşi, iar dacă vorm respecta principiile, vom fi feriți de "inamicii" corpului nostru.

Trebuie să fim echilibrați în a recunoaşte limitele pe care le avem şi că ceea ce suntem ține în primul rând de atitudinea noastră față de spiritualitate.

Atunci când omului i s-a dat o limită a trăirii sale vremelnice, atunci când acesta a luat din fructul oprit, s-a declanşat în tot ceea ce există în lumea creată o lege: degradarea.

De la vârsta de 969 de ani, atinsă de antediluvieni, s-a ajuns la vârsta maximă de 120 de ani cât s-ar putea atinge în prezent, cu anumite excepții.

În tot acest interval, omul, a utilizat diferite diete unele care au grăbit această degradare, altele care au întîrziat efectele ei.

Putem ajunge la concluzia că degradarea s-a produs şi încă se va mai produce - oamenii, fie că se hrănesc carnivor, fie că se hrănesc vegetarian, sunt supuşi aceleiaşi legi.

Însă după cum spuneam, unele diete dau frâu liber acestui proces de descompunere, punându-şi amprenta şi pe următoarele generații, altele înfrânează procesul de degradare şi îl supun unei alte legi denumite antidegradare, care ajută şi generațiile viitoare.

Avem fiecare dintre noi un ceas biologic pornit atunci când inima bate prima dată în burtica mamei, pe al cărui final nu îl cunoaştem, dar pe care îl putem ajuta să funcționeze atâta timp cât ne permite Dumnezeu.

Legat de ceasul biologic, este şi scopul pentru care existăm pe această lume. Suntem creați să ne descoperim rostul şi să ne îndeplinim funcția, ceea ce ne aduce la final de viață satisfacție şi împăcare.

Luând în calcul ideea de a trăi fiind conştienți de latura noastră spirituală, şi de nevoia noastră de supunere unui Creator care şi-a dat propriul Fiu, pentru ca noi să avem şansa de a trăi pe acest pământ, dar mai ales după ce Orologiul divin va spune s-a sfârşit, pornim în a prezenta nevoia noastră de raportare corectă la ceea ce se întâmplă în jurul nostru şi cu noi.

Aşa cum se întâmplă şi în domeniul financiar, când doar unii se bucură de anumite avantaje pentru că depun mai mult efort decât ceilalți pentru a ajunge la anumite nivele de bunăstare (fără a lua în calcul pseudo-principiului că bogații ajung acolo doar pentru că fură şi fac ei ceva necurat de au ajuns aşa), aşa se întâmplă şi în domeniul sănătății. Doar unii se bucură de sănătate - atât cât ne permite ceasul intern, mediul în care trăim

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

și sistemul de credințe- pentru că depun efort, respectă anumite principii și au o anumită atitudine față de propria sănătate.

Dar ce legătură există între prevenție și toată introducerea făcută până acum?

Corpul, sufletul și mintea noastră nu pot exista în mod dihotomic, ele există și suportă anumite schimbări împreună. De aceea este foarte important ca să oferim corpului o minte proaspătă, un suflet liniștit, astfel încât să poată funcționa în parametrii cât se poate de buni.

Pentru fiecare mașinărie pe care o cumpărăm, există un set de indicații, pe care dacă le păstrăm, suntem asigurați că putem prelungi sau menține viața acesteia. Cu cât avem grijă mai bine de aceasta, cu atât ne putem bucura de mai puține costuri cu reparațiile.

La fel putem spune și în dreptul propriei vieți. Singura diferență dintre un manual de mașinărie și "manualul" omului este că acesta din urmă este pus mult mai des la îndoială. Aici vorbim despre partea spirituală, care pe măsură ce a trecut timpul, a devenit tot mai opțională oamenilor, și consecințele putem să le observăm cu ochiul liber.

Pe lângă acest manual, avem natura, și propria conștiință care ne ajută să observăm ce ne face bine și ce nu. Și datorită studiilor și științei, avem astăzi acces la o multitudine de informații ce ne pot ajuta să facem alegerile potrivite în ce privește alimentația, și un stil de viață sănătos.

Toată această paletă de conținuturi, ne sunt puse la dispoziție astăzi mai mult decât în trecut.

Cu toate acestea, ajungem să ignorăm foarte ușor prevenția, pentru că înseamnă efort. Efortul fizic este benefic pentru oase, mușchi și toate organele corpului, efortul mental este bun pentru starea mentală. Tot ceea ce este benefic necesită efort. Chiar și în privința păstrării/menținerii sănătății este nevoie de un anumit efort. În ce constă acesta?

1. Efortul de a mânca conștient alimentele.

2. Efortul de a te abține de la produsele care dăunează organismului și care din păcate abundă pe piață

3. Efortul de a consuma în anumite cantități anumite alimente (precum sarea, uleiul, condimentele, făinoasele)

4. Efortul de a pune papilele gustative și mirosul pe locul care trebuie atunci când este vorba de hrana sănătoasă (prăjeala, oricât de bine ar mirosi, și oricât de plăcută la gust, ca și dulcele, devin niște otrăvuri în sticluțe frumoase)

5. Efortul de a consuma zilnic fructe, legume, semințe crude (poate că nu simțim nevoia de ele, însă rezerva noastră de minerale, vitamine și alți nutrienți, se găsește tocmai în acestea)

6. Efortul de a bea apă zilnic (hidratarea ajută organismul să elimine ceea ce este toxic și reziduu pentru organism)

7. Efortul de a întări imunitatea organismului prin consumarea fructelor/legumelor bogate în vitamina C și de a utiliza ceaiuri din plante medicinale pentru a preveni anumite afecțiuni ușoare (în loc de a ne îndopa cu antibiotice mai ales luate "după ureche")

8. Efortul de a păstra o igienă a corpului, și a locuinței (spălarea, aerisirea, curățenia, un spațiu cât mai puțin încărcat, toate acestea ne ajută să ne menținem "securitatea" la cote acceptabile)

9. Efortul de a păstra o igienă a minții (nemulțumirea, ranchiuna, dezordinea și lipsa unor preocupări utile, favorizează apariția bolilor mentale și fizice)

10. Efortul de a ne bucura de mișcare, de aer, de soare, de odihnă (ne este adesea furat de telefon, televizor și internet, care ne aduc într-o stare de comfort morbid)

11. Efortul de a fi consecvenți (aceasta fiind una dintre cele mai grele provocări ale omului. Pentru menținerea unui obicei sănătos avem nevoie de mult mai mult decât dorință, avem nevoie de voință, de credință, de motivație și acțiune. Avem nevoie permanent să ne aducem aminte de ce a fost nevoie de schimbarea unui anumit obicei)

12. Efortul de a nu renunța ușor la ceea ce este bun! Obiceiurile bune sunt greu de adoptat, pentru că pe lângă comoditate, firea noastră care se degradează, parcă este atrasă de tot ce distruge ordinea organismului. De aceea avem nevoie de a fi conștienți de ceea ce este bun și a-l păstra în dieta noastră.

13. Efortul de a nu mânca în grabă. Suntem supuși unui secol al vitezei, ne naștem în grabă, copilărim în grabă, ne căsătorim în grabă, mâncăm în grabă și multe alte lucruri importante le facem tot în contratimp. Dar masa este unul dintre acele momente când ritmul ar trebui să încetinească pentru ca activitatea sângelui să se poată concentra pe digestie, și să poată împărți uniform necesarul către celulele corpului. Prin această acțiune, scutim organismul de kilograme în plus sau în minus, de boli de stomac precum ulcerul și de alte boli conexe.

14. Efortul de a nu mânca pentru a umple stomacul, ci pentru a-i oferi nutrineții de care are nevoie. În graba despre care am vorbit, ajungem să mâncăm alimente sărace în hrana potrivită corpului nostru, îndopându-l cu lucruri care nu-i sunt de folos, ba chiar îi îngreunează și mai mult digestia. Să ne stăpânim dorința de a mânca și să ne luăm timp să ne hrănim cu ceea ce ne este de folos.

15. Efortul de a posti (aici vorbim de prevenție; bineînțeles cu acordul medicului, atunci când o anumită boală de stomac este deja instalată). Postul are beneficiile sale, atât pentru trup cât și pen-

continuare în pag. 17

Asociația Ridică-te și umblă în acțiune

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Cu toții ducem dorul întâlnirilor cu prietenii din filială, a excursiilor de o zi, a taberei anuale unde ne strângeam aproape 200 de persoane din toată țara și ne făceam prieteni noi, a proiectelor prin care transmiteam societății valori umane și prin care promovam drepturile persoanei cu dizabilități, etc. Cine își imagina că vom descoperi ceva mult mai grav decât izolarea „obișnuită” a persoanei cu dizabilități, anume această izolare impusă de noul coronavirus? Acum bucuria ieșirii din casă este amestecată cu o teamă în plus, teama de a nu fi contaminat. Specialiștii estimează că această situație va mai dura doi-trei ani. Deci trebuie sa ne înarmăm cu răbdare.

Asociația Ridică-te și umblă este într-o continuă căutare de a sprijini persoanele cu dizabilități pe timp de izolare pandemică. În afară de eforturile de a menține cele patru centre de mobilitate în funcțiune pentru cazurile stringente, echipa Ridică-te și umblă a dezvoltat în această perioadă un proiect de consiliere telefonică, prin care ținem legătura cu beneficiarii și putem fi astfel aproape de ei. De asemenea, am dezvoltat proiectul „Nu ești singur” împreună cu partenerii noștri din Consiliul Național al Dizabilității din România, Banca de alimente, Penny Market, Eurobananas, producătorii din comuna Matca, jud. Galați, ș.a. Prin acest proiect am distribuit alimente și produse de igienă unui număr de aproximativ 1000 de persoane cu dizabilități din majoritatea filialelor din țară. Atât timp cât vor fi donatori alături de noi, vom continua acțiunea de a ridica moralul beneficiarilor prin mici pachete cu produse.

Provocarea cea mai mare la momentul actual este ca să organizăm întâlniri prin videoconferință, atât naționale, cât și pe filiale, dar și pe diverse interese. Astfel că, în a treia duminică din fiecare lună organizăm întâlnirea națională a persoanelor cu dizabilități pe Zoom. Am început în august și deja organizăm a patra ediție în 15 noiembrie. Vă invităm să fiți alături de noi. Link-ul videoconferinței este acesta: https://us02web.zoom.us/j/4426787406 și va fi distribuit pe grupurile noastre de Whatsapp și pagina de Facebook înainte de fiecare întâlnire.

De asemenea, plecând de la aceste întâlniri, cu susținerea scriitorului George Uba, persoanele cu dizabilități au înființat cenaclul artistic „Abilități creative” care a format grupul de Facebook omonim și care are întâlniri pe Zoom în prima duminică din fiecare lună. Adresa videoconferinței Zoom este aceeași ca cea de mai sus. Dacă doriți să prezentați poezie, proză, muzică, arte plastice, atât creație, cât și interpretare vă invităm să vă alăturați.

Pentru că există interes în arii precum sănătatea, domeniul juridic, spiritualitatea, consilierea psihologică, în fiecare duminică începând cu orele 16:00 invităm un specialist care să ne prezinte un seminar și căruia putem să îi punem întrebări, atât în public, cât și în privat.

Pentru nevăzători și nu numai, promovăm atât pe grupurile noastre de Whatsapp, cât și pe pagina noastră de Facebook, diverse cărți în format audio. Recent autoarea Elena Pridie a realizat prima carte audio în limba română de rețete culinare și nutriție. Puteți afla mai multe informații direct de la dumnaei apelând 0764643198.

Pentru cei cu deficiențe de auz am început o colaborare pe Youtube cu canalul Hope Discovery. Împreună dorim să dezvoltăm un canal dedicat cu diverse videoclipuri specifice. Căutați „Hope Discovery pentru surzi”.

Acestea sunt doar o parte din activitățile Asociației Ridică-te și umblă. Chiar și în condiții mai dificile, căutând să reducem riscul infectării, Asociația își continuă activitatea de promovare a valorilor umane și a relațiilor sănătoase, rămânând astfel alături de persoanele cu dizabilități.

-sfârșit-

Talentul... Creația ta

CÂTĂ LINIȘTE ÎN NELINIȘTE

Nicio toamnă nu trece
fără să nu își termine pipa,
trăgând cu ochiul la păsările
ce zboară dintre ridurile mamei
asemănătoare cu niște pagini scorojite.

Printre scheletele copacilor
silueta unei lumini
dansează ca și când
frunzele plimbă moartea în lesă.

Oh, câtă liniște în neliniște,
un tablou cu toate culorile vieții
bătut pe un perete inexistent...

Magdalena Dorina Suciu

DOAMNE

N-am cuvânt de mulțumire,
Pentru Sfânta-Ți ocrotire,
Nu pot egala cu mine,
Dragostea Ta.
Te rog să-mi dai voință,
Să-mi măresc a mea credință,
Să pot iubi, să pot ierta,
Doamne, dă-mi iertarea Ta,
Și să trăiesc o veșnicie,
În a Ta împărăție,

Cidem Narcis Brăslașu
Constanța
Din vol.: „Viața mea de ieri,
de azi, de mâine...”

DE-AI CURGE TU, PRUTULE

De-ai curge tu, Prutule
De-ai curge pe Nistru,
Să nu mă mai desparți
De frații mei!

De-ai curge tu, Prutule
De-ai curge pe Mureș,
Ca liber să pot asculta
Cântecul nostru,
Cântecul Neamului meu!

De-ai curge tu, Prutule,
De-ai curge pe Olt,
Să nu
Mai fiu întrebat
Ce caut,
Ce caut în Țara mea?!

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
din vol. „Sub constelația lirei”

DIALOG INTERIOR

Vorbește suflete cu mine
Și strigă-mi tare ce te doare.
De ce te simți anevoios
Și fără de scăpare

Stai, că ești o clipă doar
Și-n lume fără de habar

De ce ai lacrimi de uimire
Și gând de întristare
De ce nu poți zâmbi
din prea multă-ți iubire
Și să privești la soare

De ce apusul este trist
Și nopțile-ți sunt triste
De ce te duci întru-abis
Cu visurile mele

Roxana Gherghel
Cisnădie - Sibiu

Covid 19

Virusul cel nevăzut
Cum omul nu a mai văzut
Pe pământ s-a instalat
Și a distrus orice bărbat.

Tineri, bătrâni sau femei
Are în virus secret cu cheie
Mulți cercetători studiază
Corona virus și oftează.

Că nu are antidotul
Și nu poate vedea botul
Să te lupți cu ce nu vezi
Dar prin știință poți să crezi.

Că există ceva anume
Ce e pandemie în lume
Cine poate să-l oprească
Puterea să-i cântărească?

Decât Domnul Dumnezeu
Va zice: omul nu mai e ateu!
Omul s-a întors la Mine
S-a rugat și astăzi bine.

Voi opri acest flagel
Voi opri acest măcel
Îi voi numi fii mei
Fiindcă mi-e milă de ei.

Domnul fie lăudat
Pentru harul ce ne-a dat.
Amin

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

TOAMNA SUFLETULUI

Cu cine voi împărți patima frigului de mâine??...
Ziua de ieri, minune gândită undeva, SUS,
-(dincolo de bine și de rău),-
Ziua de ieri a trișat calendarul,
încă mă caută,
încă o caut:
Amândoi, știm că nu ne vom vedea,
- niciodată.-
Descumpănit ca un vultur miop
exilat în tăcerile nopții
aștept Lumina lui mâine,
poate se îndură să m-ai mă
rabde, câteva gânduri, câteva
iluzii, câteva...
Câteva stele, ruginite de atâta drum
prin Timp,
așteaptă să urc către ele.
oare, poezia cuvintelor
ajută stelele să
întinerească?...
Sau, poate doar, visez să fiu
de folos cuiva, acolo,
-SUS!-.
Aici, am trișat la loteria clipelor,
-destul de des!-
Până am reușit să îmbătrânesc.

Nicu Popcov
București

AȘ VREA

Aș vrea să închid pe veci pierdută
Această toamnă ce veni acum
Să nu văd frunza rătăcită
Cum tremură sub pași mei pe drum

Aș vrea să închid din nou iubirea
În inimi ce se închid încet
Cu toamna se așterne și mâhnirea
S-a dus și vara ce o regret

Ea ia cu iubirea din noi
Cu fiecare zi suntem mai reci
Și trecem prin furtuni și ploi
Dar de răutate unde să mai pleci?

Oh Doamne vino iarăși printre noi
Fără credință nu există izbăvire
Plecăm din lume mai săraci și goi
Dar măcar să știm să dăruim iubire

Nu ne lasă nici azi, nici mâine
Tu ești iubire și speranță
Oh Doamne cât mai ești cu mine
Am dragoste și am viața.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

Talentul... Creația ta

MAGII

Unde este Împăratul născut de curând, au întrebat?
cei trei magi, pe Irod împărat.
Fiindcă steaua la răsărit am văzut-o noi
și-am venit să-l închinăm daruri de soi...

În Bethleemul din Iudeea, așa a spus prorocul
Se va naște Isus, Mesia și Cristosul
acest răspuns preoții mai de seamă l-au dat
și cărturarii...lui Irod împărat.

Tu Bethleeme, Țara lui Iuda, nu ești deloc neînsemnată,
căci din tine Se născu-Mântuitorul, veșnica speranță.
Fățarnicul Irod pe magi i-a trimis și îndrumat
să-i dea și lui de știre când pruncul L-au aflat.

Când au văzut Steaua, magii săltau de bucurie
L-au găsit și I S-au închinat plini de evlavie.
Pân' la pământ s-au plecat să-I dea aur, smirnă și tămâie,
dar pe Irod nu l-au înștiințat, căci Domnul în vis le-a arătat
de viclenia și răutatea acestui Împărat.

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii"

DRUMUL VIEȚII

Drumul vieții tale
E cel mai frumos
Când la cârma vieții
Îl ai pe Hristos

Drumul vieții tale
E cel mai frumos
Când Îi ceri iertare
Lui Iisus Hristos

Drumul vieții tale
E cel mai frumos
Căci cu jertfa Sa
Te spală Hristos

Drumul vieții tale
E cel mai frumos
Bucurii în suflet
Îți va da Hristos

Drumul vieții tale
E cel mai frumos
Când faci numai bine
Prin Isus Hristos

Drumul vieții tale
E cel mai frumos
Căci pe calea îngustă
Ești cu Iisus Hristos.

Drumul vieții tale
E cel mai luminos
La sfârșitul vieții
În raiul lui Hristos

Perciu Elena
Craiova

DEPENDENȚA

Dependența e o stare,
De care nu te lipsești,
Și pui doar pe primul loc
Ceea ce mai mult iubești!

Cine-i dependent de sine,
Uită și de Creator,
Uită că El l-a creat
Devenind stăpânitor!

Cine-i dependent de muncă,
Din dorința de-a avea,
Uită de Mântuitor,
Dar și de iubirea Sa!

Cine-i dependent de bani,
Iată răul cel mai mare,
Bani-s dumnezeul lui,
Pân-la ultima suflare!

Cine are handicap
Zilnic depinde de alții
Vede că-i iubit de Domnul!
Să fii blând, unit cu frații
Să-ți respecți părinții tăi
Să-L iubești pe Dumnezeu.

Todiraș Emilia
Moinești - Bacău

VIITORUL

"Viitorul sună bine",
Spunea o lozincă din popor,
Acum doar speranța de mâine,
Viitorul este cenușiu precum un nor.

Viitorul generației de mâine,
E străinătatea, pentru a-și câștiga o pâine,
Dar nici acolo nu se mai poate,
Fără muncă din zori până-n noapte.

Trebuie studii și calificare,
Pentru a munci peste hotare,
Nu mai merge ca odinioară,
Plecând orice haimana hoinară din țară.

Câtă lume a plecat la muncă afară
Și au lăsat familii cu greutăți în țară,
Nimănui nu-i e ușor să răzbată,
Visând la familia de acasă și muncind afară.

Lumea vorbește, dar nu știe,
Încă au mentalitatea că-n străinătate curg banii,
Nu știu acel om câtă sudoare depune
Și cât sacrificiu să stea departe de cei dragi!

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

IONA

Într-o zi, la grădiniță, o doamnă educatoare
A văzut că o fetiță drăguță și uimitoare
Chiar înainte de masă, în mod straniu de ciudat,
A-nchis ochii serioasă și probabil s-a rugat.
Curioasă mult și foarte, repede și imediat,
A chemat-o mai deoparte și i-a zis cam răspicat:
-Măi, fetiță mititică, aoleuu și văleleu!
Adică și vasăzică tu chiar crezi în Dumnezeu?
-Da, doamnă educatoare! a răspuns fetița, clar.
Cred că Dumnezeu e mare și e extraordinar!
-Hai, că ești uluitoare! Pe mai tot cuvântul meu!
Dar de unde știi tu, oare, că există Dumnezeu?
-Păi, în Biblie chiar scrie despre asta foarte clar!
-Măi, să fie păpădie! De nimic nu ai habar!
Adică tu crezi, măi, dragă, chiar tot ce-n Biblie scrie?
-Da. -atunci, fără vreo șagă, ești ciudată și hazlie!
Tu chiar crezi că Iona, frate, a stat, sigur și fireşte,
Fix 3 zile încheiate în burtica unui pește?
-Da, chiar cred! -Păi, măi, să fie! Cum poți crede-așa ceva?
-Foarte simplu: findcă scrie chiar în Biblie așa!
-Așa carevasăzică! Mai exact - Doamne, ferește!
Păi, cum a putut, nenică, să stea Iona într-un pește?
-Nu știu, însă vă asigur că, de-l întâlnesc în rai,
Îl voi întreba, desigur fără chiu și fără vai!
-Mda, dar ce ne facem, oare, dac-așa, oricum o fi,
Tu în rai, din întâmplare, pe Iona nu-l vei găsi?
-Păi, atunci, de bună seamă și în mod paradoxal,
Îl veți întreba cu teamă dumneavoastră personal!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Mariana

Vând scuter electric, cu trei roți, pentru persoane cu handicap. Scuterul se prezintă într-o stare foarte bună de funcționare. Preț: 2.000 lei. Acumulatorii sunt noi, cumpărați fiind în luna mai 2020. Pentru mai multe detalii sunați la nr. 0786-532222

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 30 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutați, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Magda

Bună! Mă numesc Magda și doresc să mă sune cei care m-au sunat mai înainte și al căror număr începe cu +45.... și cu 0742.... deoarece eu am schimbat cartela și nu le mai am. Numărul meu este acum 0768-928795.

În afară de aceasta doresc să am grijă de o persoană în nevoie, de preferat o femeie, în Ploiești, într-o zonă liniștită. Mai multe vom discuta la telefon, la numărul de mai sus.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

IMPORTANT!

După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, smartphone, tabletă și acces la internet, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail, dacă veți dori, veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan, mulți dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite și neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an, lei vechi (calcule actualizate - tipograful deja mi-a atras atenția că hârtia se va scumpi din ianuarie!!!):

- *100 reviste netipărite și neexpediate – 2.820 lei / an (28.200.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite și neexpediate – 5.640 lei / an (56.400.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite și neexpediate – 8.460 lei / an (84.600.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite și neexpediate – 11.280 lei / an (112.800.00 lei vechi / an); - etc.*

Până acum, 218 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic.

***„Dacă cei care puteți face aceasta, nu reacționați, există riscul ca revista să apară doar din două în două luni sau... să nu mai apară deloc!!!"** Aceasta era concluzia la care ajunsesem și despre care v-am anunțat cu ceva timp în urmă! După cum bine vedeți, prima estimare (ca revista să apară doar din două în două luni), din nefericire, a devenit realitate!*

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificați și adresa postală la care primiți în momentul de față revista tipărită.

În plus, în felul acesta, prin economiile realizate împreună, creăm posibilitatea de a trimite la și mai mulți semeni de ai noștri revista în format tipărit și care nu o pot primi pe e-mail. Aștept să îmi trimiteți adresele voastre de e-mail, dar și adresele poștale sau de e-mail ale celor pe care îi cunoașteți, care au o dizabilitate și care acum nu primesc revista. Împreună putem să le facem o bucurie chiar acum, de sărbători!

Vă mulțumesc!

P.S. Dacă dorește cineva să ajute la apariția revistei o poate face prin mandat poștal sau prin transfer bancar, specificând că este donație (contul și adresa le găsiți în pag. 2).

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Suntem câteva mii de cititori... și doar atât de puține solicitări de rugăciune! Nu mai avem probleme?! Nu mai avem încredere în El?!

Sau, vorba unui cititor: „Poate ne-am săturat de rugăciune!"

Pentru sănătatea mea și pentru ca Dumnezeu să mă ajute să-mi găsesc perechea potrivită.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă rog încontinu și vă rog să vă rugați pentru mine, să mă lase boala ce sa abătut asupra mea și mă zdruncină de nu mai pot fi cel care eram.

Adrian Spiridon Marin

Să ne rugăm pentru copii noștri care sunt atrași de lumea aceasta și "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei și a adolescenței. Dar și pentru părinții noștri, care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Sa ne susținem familiile în rugăciune.

Viața ne oferă o familie dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat îi susținem pe prietenii noștri în rugăciune. Avem mulți prieteni, ne rugăm pentru fiecare în parte, dar deschid această listă de rugăciune în special pentru acei prieteni care cer să ne rugăm pentru ei și sper să îndrăznim să solicităm rugăciune ca prieteni.

Se solicită rugăciune pentru Albert S. un bebeluș de 3 luni aflat în stare critică la spital.

Am nevoie de susținerea dumneavoastră în rugăciune, deoarece în ultima perioadă nu m-am simțit prea bine. Dumnezeu să mă ajute să trec alături de El prin tot și să nu mă depărteze nimic de Domnul meu.

Emilia Dinescu

Mulțumesc tuturor celor care s-au rugat pentru tatăl meu. Mulțumim bunului Dumnezeu, analizele au ieșit bune. Următoarele analize vor fi în ianuarie 2021.

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară și în viitor.

Aurel

„Îndrăzneala pe care o avem la El este că, dacă cerem ceva după voia Lui, ne ascultă."

(1 Ioan 5:14)

.....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual.....

continuare din pag. 5

dăruire de Sine, sfârșită printr-o moarte nedreaptă, dar demnă. Fie că vorbim de copii sau de bătrâni, de femei sau de bărbați, de oameni chinuiți în mintea lor sau de aparținători care doreau vindecarea celor dragi, de mame care își plâng feciorii sau de tați care își plâng fiicele, bolnavi incurabili sau suferinzi de zeci de ani de zile, niciunul nu a fost lăsat să plece neajutat, fără să i se ofere liniște pentru suflet și minte.

Iisus a ales să le facă bine celor în nevoie și le-a dat o multitudine de dovezi de netăgăduit că Dumnezeu îl iubește pe om nu doar cu vorbe. De aceea omul poate avea încredere în Dumnezeu.

Dumnezeu e mai mult decât vedem. Ne place imaginea unui Dumnezeu copilaș. Naște în noi sentimente părintești. Un bebeluș nu este o amenințare. Este ceva în copilul Iisus care ne atrage mai mult decât Iisus cel Crucificat. Pentru că nașterea este mai interesantă decât moartea, chiar dacă moartea și învierea lui Iisus au nimicit moartea însăși. Dar nici Iisus crucificat nu ne lasă indiferenți – empatizăm cu suferința și avem nevoie de speranță.

Nu trebuie, totuși, să uităm că Iisus nu mai este copil. Nu mai avem de-a face cu un bebeluș drăgălaș, culcat într-o ieste. Nu mai avem de-a face nici cu copilul precoce de 12 ani, care stătea de vorbă cu rabinii la templu, nici cu predicatorul blând și învățătorul care vindeca oamenii. Avem de-a face cu Cel care a înviat din morți și în prezența căruia apostolul Ioan a căzut la pământ.

„O, dacă n-aș fi încredințat că voi vedea bunătatea Domnului pe pământul celor vii! Nădăjduiește în Domnul! Fii tare, îmbărbătează-ți inima și nădăjduiește în Domnul!" (Ps. 27:13-14).

El este singurul demn de încredere. Totul se reduce la încredere. De fapt, acesta a fost testul pe care l-au căzut Eva și Adam. Atunci când șarpele a amăgit-o pe Eva, întrebarea din spatele întrebării rostite era aceasta: „Ai atât de multă încredere în Dumnezeu încât Îl lași pe El să decidă ce este mai bine pentru tine?". Șarpele îi sugera că Dumnezeu o vrea primitivă, înapoiată, incapabilă să fie ca El. Și, din ziua aceea și până astăzi, omul a ales să nu aibă încredere în Dumnezeu. Și tot de atunci, Dumnezeu a făcut tot posibilul să-i recâștige încrederea. Toți vor să ai încredere în ei, dar numai Unul singur este de încredere în mod absolut și a dovedit-o.

-sfârșit-

Marius Andrei este pastor și psihoterapeut.
SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/teologie/biblie/pandemie-de-speranta-intr-o-lume-nesigura-dumnezeu-ma-asigura.html)
Preluat cu permisiune

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

În viață suntem supuși alegerilor. Iar alegerile au bineînțeles consecințe. Plăcute sau nu. Aceste alegeri depind doar de noi, de ce ne dorim de la propria persoană și de la viață. Unele se pot dovedi a fi greșite, altele ne pot duce pe cele mai înalte culmi ale fericirii. Alegerile ne pot bucura sau ne pot scutura de lacrimi și regrete. Ne pot aduce oamenii aproape sau ne pot face să-i pierdem în zare. Ne pot aduce succesul sau înfrângerea. Totul ține de alegeri.

Este important să alegem corect, ar spune mulți. Dar noi, oamenii, în naivitatea noastră, știm oare să alegem corect mereu?

Nu, cu siguranță nu. Iar alegerile proaste nu trebuie neapărat regretate, ci puse undeva într-un colț de suflet ca lecții, pe care da, ar fi de preferat să le memorăm. Asta dacă nu vrem să ni le asumam..

Dar alegem! E important să facem asta și să ne asumăm aceste decizii. Bune sau rele, sunt ale noastre. Fac parte din noi, din omul care suntem...

Dumitrescu Tony
București

Iertarea este putere. Prin iertare te eliberezi de dezamăgirea care ți-a răpit bucuria și pleci liniștit. Nu trebuie să ai încredere în el a doua oară, ai nevoie doar să îl ierți, pentru tine o faci.

Atunci când nimic nu are sens ori când nu mai găsești un scop în nimic, încearcă să bucuri pe cineva. Dacă ești de părere că ești prea mic pentru a realiza anumite lucruri, ai nevoie să îți revizuiești convingerile. Oameni frumoși și buni există, chiar dacă tu nu i-ai întâlnit încă, iar, din acest motiv ești sceptic cu privire la intențiile lor. Oamenii buni nu sunt buni din nevoia de sacrificiu și răsplată, sunt buni din plăcere și din dorința de a clădi o nouă lume. Nu e timpul pierdut, fii bun începând de astăzi și vei întâlni oameni la fel ca tine.

Paraschiv Ramona
Bacău

„A cui este inima noastră? Cu cine se ocupă cugetele noastre? Despre cine ne place să vorbim? Cui închinăm cele mai calde sentimente și cele mai bune energii ale noastre? Dacă suntem ai Domnului Hristos, atunci cugetele noastre vor fi pline de El și cele mai plăcute sentimente se vor îndrepta spre El. Atunci tot ceea ce avem și tot ceea ce suntem vor fi consacrate Lui. Atunci vom dori să purtăm chipul Lui, să respirăm spiritul Său, să facem voia Sa și să-I fim plăcuți în toate lucrurile." CH 58.2

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

Psalmul 107.8 O, de ar lăuda oamenii pe Domnul pentru bunătatea Lui și minunile Lui față de fiii oamenilor! "Dumnezeu, în dragostea și mila Sa, permite uneori încercări în viața noastră ca să ne mărească credința. Dar, El este cu noi în vremuri bune, dar și în necaz! Să-i mulțumim lui Dumnezeu pentru credincioșia cu care răspunde fiecărei nevoi! Să-I mulțumim lui Dumnezeu pentru făgăduința că nu ne va părăsi niciodată! Să-i mulțumim lui Dumnezeu pentru puterea Lui de a vindeca, binecuvânta, ierta și de a ne spăla păcatele cu sângele Lui! Să-i mulțumim lui Dumnezeu pentru dragostea, mila și bunătatea Lui. Să-i mulțumim pentru că în orice situație El a rămas credincios." Să aveți noi motive de laudă și mulțumire la adresa Lui! Cu iubirea pe care El continuă s-o reverse.

Chiriță Alexandra
Costești – Argeș

O cunoaștere adevărată a Domnului Isus Hristos îți va conduce mintea la adevărata închinare. Părtășia sufletului omenesc cu El este cea care dă viață. Venind în contact cu El, mintea este atrasă spre inima Lui, care este viața și este impresionată de sfințenia Lui. Fii atent, fratele meu, încotro tindem credința. Domnul Isus Hristos trăiește pentru a mijloci în favoarea ta. Gândul tău trebuie să fie una cu gândul Domnului Isus Hristos. Lasă-ți ambiția să urce tot mai sus, spre adevărata și curata părtășie cu El, Singurul căruia trebuie Să-I dai slavă. Atunci religia ta va fi o putere spre bine.

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

***VREMEA POTRIVITĂ - 2 Cor 6,2. ...Un călător veni grăbit la gară și întrebă: "-Când pleacă trenul de 8?" "-Exact la ora 8" i se răspunse. "Mai ajung trenul?" "-Nu, chiar acum a plecat!" "A plecat?" strigă el decepționat. "La ceasul de la biserică e 7,58; la poștă e 7,55 iar ceasul dvs e 8,01 -PE CARE CEAS MĂ POT BIZUI?" "Asta rămâne la apecierea dvs" i s-a răspuns, "însă pentru plecarea trenurilor, ora indicată de ceasurile noastre, ESTE DECISIVĂ!" ...Tot așa e și cu viața noastră -CEASUL LUI DUMNEZEU ARATĂ ORA EXACTĂ!...*

...Acest ceas este Cuvântul lui Dumnezeu, SFÂNT ȘI VEȘNIC! Dacă ne orientăm după acest ceas, NU VOM FI DECEPȚIONAȚI ȘI ÎNȘELAȚI NICIODATĂ! El arată exact la ce oră ne găsim! Arătătoarele ceasului de har al lui Dumnezeu, sunt în dreptul lui ACUM! ACUM este vremea potrivită... ACUM ESTE ZIUA MÂNTUIRII... ...Cine nu vine ASTĂZI la Isus Hristos, nu poate să știe dacă mâine va mai avea un prilej. TOTUL DEPINDE DE MOMENTUL DECIZIEI TALE! Bătaia gongului hotărâtoare vieții tale va suna și pentru tine, frate, soră, prietene! NU LĂSA SĂ FIE TOTUL PREA TÂRZIU... Domnul să ne ajute tuturor!

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

Testele COVID-19 să fie gata în 24 de ore, iar rezultatele vor fi transmise automat prin SMS sau email

-Ordin al ministrului Sănătății-

av. DANA BORDEIANU

De miercurea viitoare, testele RT-PCR pentru depistarea infectării cu virusul SARS CoV-2 vor fi procesate în maximum 24 ore, iar rezultatele vor fi transmise automat către pacienți prin SMS sau email, potrivit un ordin al ministrului Sănătății publicat astăzi în Monitorul Oficial.

Ordinul de ministru nr. 1.823/2020 vizează punerea la punct a unei infrastructuri informatice care să permită raportarea mai rapidă a rezultatelor către pacienți, informarea medicilor asupra rezultatelor sau a deciziilor de izolare sau carantinare date de direcțiile publice de sănătate (DSP).

"Persoanele care au fost testate vor afla în timp real rezultatul testelor, de asemenea, deciziile emise de DSP vor fi transmise automat din sistemul informatic, nemaifiind necesară contactarea DSP-ului. De asemenea, se va facilita colaborarea cu medicii de familie. Măsurile sunt luate pe baza experienței acumulate în cele 8 luni de gestionare a pandemiei, dar și în conformitate cu noile prevederi legislative", a declarat Nelu Tătaru, potrivit unui comunicat de presă al Ministerului Sănătății.

Laboratoarele care realizează prelucrarea probelor vor trebui să introducă în platforma informatică toate datele de contact ale persoanelor, precum și **rezultatele testelor** după fiecare tranșă de lucru, **în maximum 24 de ore de la primirea probei de laborator.**

Responsabilitatea pentru alocarea probelor prelevate conform metodologiei către laboratoare revine fiecărui DSP aferent. Directorul executiv al fiecărui DSP se va asigura ca toate probele să fie procesate în maximum 24 de ore, iar dacă capacitatea de testare dintr-un județ este depășită se va realiza relocarea probelor în alte județe de către coordonatorul regional stabilit.

Medicii de familie vor fi înștiințați automat despre pacienții pozitivi, dar și despre cei izolați la domiciliu

O schimbare importantă prevăzută în ordin este că **rezultatele probelor vor fi transmise automat prin SMS și email persoanelor testate.**

Datele persoanelor depistate pozitiv în urma testării RT-PCR vor fi transmise automat prin email și SMS și **medicului de familie al persoanelor testate**, pentru a fi luate în evidență. Pentru acești pacienți, decizia de izolare va fi completată în aplicația informatică de către DSP în maximum 24 ore. După completare, aceasta va fi transmisă prin email din aplicația informatică, atât medicului de familie, cât și pacientului.

Toate persoanele identificate a fi contacți direcți ai fiecărei persoane cu rezultat pozitiv vor fi introduse în aplicația informatică de către DSP. Decizia de carantinare va fi generată automat, imediat după completare, din aplicația informatică și va fi transmisă fiecărei persoane, cât și medicului de familie al acesteia.

Fișa unui pacient se va închide automat în aplicația informatică sub statusul "vindecat" dacă, în termen de 14 zile de la primul test pozitiv, pentru persoanele izolate la domiciliu și monitorizate de medicii de familie, nu intervine nicio schimbare a statusului.

Pentru toți pacienții pozitivi internați, spitalele au obligația de a completa fișa de spital din aplicația informatică în primele 12 ore de la internare. La externare, spitalul are obligația ca în maximum 24 ore să completeze în fișa de spital statusul pacientului cu una dintre opțiunile "vindecat", "transferat" sau "izolat la domiciliu".

Unitățile spitalicești au obligația raportării imediate a deceselor COVID în baza definiției de caz către DSP.

Orice laborator autorizat de către DSP, dar neinclus în Programul Național de Sănătate, care efectuează teste RT-PCR pentru SARS-CoV-2, are obligația de a transmite electronic în aceleași termene, buletinele de analiză către DSP și Institutul Național de Sănătate Publică (INSP), precum și datele statistice solicitate către INSP.

-sfârșit-

Sursa: www.avocatnet.ro

Dragostea de frate

-prima parte-

de Lisa Fitterman

Cu arsuri pe tot corpul care-l făceau de nerecunoscut, Franck nu mai avea decât o speranță: fratele său geamăn.

Pacientul a fost pus în comă artificială, în cadrul serviciului de tratare a pacienților cu arsuri grave de la Spitalul Saint-Louis din Paris, având corpul înnegrit, acoperit de răni și bășici. După șaptezeci și două de ore în care au încercat să-i salveze ceea ce-i mai rămăsese din piele, doctorul Maurice Mimoun examina dosarul tânărului, înainte de a se întâlni cu familia acestuia.

"Franck Dufourmantelle, citește chirurgul plastician. Data nașterii: 28 Dec. 1983; vârsta: 32 ani; rănit într-o explozie chimică la servici; având arsuri profunde pe tot corpul, cu excepția picioarelor și a bazinului."

Aflat la conducerea serviciului care trata anumite cazuri de arsuri foarte severe, doctorul Mimoun nu avea dificultăți a ghici ce s-a întâmplat: pacientul fusese transformat într-o torță vie în câteva secunde. Teoretic pacientul putea să moară înainte de sosirea sa cu elicopterul la spital.

Într-o clipă a intrat în sala de așteptare. "Franck are arsuri pe 95% din suprafața corpului, deci practic nu prea mai are piele, nimic care să-l protejeze împotriva unei infecții bacteriene sau de o stare de șoc, a trebuit să transmită familiei. Noi facem tot ce putem ca să-l salvăm, dar..."

Mesajul era clar. Prietena lui Franck, Clementine Etrillard, de profesie învățătoare, a izbucnit în lacrimi. Fratele său Eric refuză să coboare garda. "Franck nu poate să moară, spune el pe un ton grav. Nu trebuie să-l lăsați să se prăpădească. Este fratele meu geamăn."

Maurice Mimoun, a tresărit dintr-o dată. "Sunteți gemeni? Întreabă el dintr-o dată, ațintindu-și privirea spre bărbatul bine făcut, care avea mușchi proeminenți și multe tatuaje aflat în fața sa. Gemeni adevărați dezvoltați din același ovul?

- Da, este adevărat, îi răspunse Eric.

- Este așa de umflat că nu aș fi putut niciodată să ghicesc! Exclamă doctorul. Atunci este o speranță. Pentru că sunteți cu adevărat gemeni, o grefă de piele este posibilă. Sunteți pregătit pentru o astfel de experiență?

- Desigur, dacă Franck are o șansă să se vindece."

Cei doi frați erau nedespărțiți – Franck și Eric, Eric și Franck, rareori când nu erau impreună, era dificil să-i distingi. Au părul brun și ochii căprui, ei își terminau în general discuțiile, aprobându-și unul altuia ideile. Toată viața lor din copilărie până la maturitate, trecând și prin universitate, au avut aceeași prieteni, aceeași pasiune pentru artele marțiale, muzică și tatuaje. Gemenii Dufourmantelle, sunt cei mai buni prieteni din lume și în plus sunt și suflete pereche.

După amiaza zilei de 27 septembrie 2016, pe când aștepta să-i sune telefonul, Eric, mai în vârstă cu zece minute, nu avea nici o idee ce accident terbil putea să aibă fratele său. Angajat al unei companii farmaceutice la Amiens, el răspunde la aparat, încă aflîndu-se în orele de program. Era Clementine care gemea și era incoerentă la telefon.

"I s-a întâmplat ceva foarte rău lui Franck, a reușit ea să articuleze. A fost o explozie chimică la servici. Este grav, Eric."

Clememntine deja prevenise pe prietena Lui Eric, Fanny Robert, mama lui Jules, băiețelul lor de opt luni. Fanny i-a dus la la uzina de cauciuc din Moreuil, aflată la 30 de kilometri sud de Amiens, unde locuia și lucra Franck. Ei au ajuns chiar în momemntul în care decola elicopterul, în care se afla rănitul, cu direcția Spitalul Saint-Louis, din Paris, aflat la distanță de 138 kilometri de acolo.

"Să mergem", spuse Eric. Vroia să fie acolo, când Franck se va trezi. Dacă se va mai trezi...

Maurice Mimoun, un om grăsuț și mic de înălțime, cu capul acoperit de un păr negru și purtând ochelari fără rame, s-a așezat la biroul său și i-a explicat lui Eric că pentru a vindeca arsurile de pe corpul lui Franck, erau necesare grefe de piele intactă aparținând pacientului – ideal care să provină de pe părțile corpului pe care le vedem foarte rar: fese, coapse și piele de pe cap. Recurgerea la grefe provenind de la alte persoane, nu era necesară decât în cazul în care chirurgul avea nevoie urgentă de piele, în așteptarea unei prelevări de piele sănătoasă de la pacient. – dacă o să-i mai rămână.

"Aveți aceeași piele, spuse chirurgul. Partajați același ADN, aceleași celule. O să fie cea mai importană grefă de piele, care nu s-a mai făcut vreodată între gemeni în cazul unei arsuri de proporții. Franck are astfel o șansă să supraviețuiască."

El era gata să se arunce în luptă, alături de fratele său rănit. Clementine și Fanny au susținut decizia sa. Dar spitalul avea nevoie să se asigure mai întâi,

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

că a luat decizia cea mai bună în acest caz. Întrebările nu au întârziat să apară.

"Sunteți gata să suferiți durerile operațiilor și convalescența ce va urma? Știți că o să petreceți cel puțin șase săptămâni în spital și că o să aveți nevoie de luni de vindecare? Vă dați seamă că chiar dacă o să facem grefa fratelui dumneavostră, există posibilitatea ca el să nu supraviețuiască?"

Fratele mai mare, răspunse la toate întrebările cu același răspuns: "Îmi este tot una."

Însă la ultima a răspuns simplu: "Vreau să îi dau o șansă."

Era târziu, în acea zi de vineri, era începutul sfârșitului de săptămână, Eric ar fi vrut să scape mai repede, dar cum era vorba de a preleva piele de pe o persoană în viață, autorizația din partea Agenției de biomedicină franceză, era necesară. Pentru un motiv necunoscut, birourile acesteia erau încă deschise și agenția a aprobat cererea foarte rapid.

"Tu ai fost prima noastră minune și autorizarea rapidă, a doua! Spune cu entuziasm medicul lui Eric. Acum urmează să vă pregătim pentru operație."

Duminică, 2 octombrie 2016, șase zile după explozie, pielea de pe capul lui Eric era rasă și o parte de pe dreapta craniului era trasată cu grijă. Luni dimineața, au fost transportați cei doi frați în două săli de operație alăturate și cu ușă de comunicare între ele. Permanent aflat în comă artificială, Franck se agăța de viață, ignorând ceea ce fratele său geamăn se pregătea să facă pentru el.

Până ce anestezia l-a adormit, Eric a repetat ca o placă zgâriată: "O să supraviețuiești, Franck, o să trăiești."

În timpul acestei operații – prima dintre cele trei care aveau să se întindă pe durata a 44 de zile, doctorul Mimoun a luat o parte din pielea de pe capul lui Erick, prelevând câteva straturi fine de piele și dermă, bogate în vase capilare și terminații nervoase, glande sudoripare și foliculi de păr. După ce a suturat plaga de piele capilară, chirurgul a inceput să-i decupeze piele de pe coapsa dreaptă. Intervenția a durat două ore și totul s-a derulat normal. Durerea o să vină mai târziu, violentă și înțepătoare, când anestezicul o să-și termine efectul: însă medicamentele o să mai atenueze din această suferință.

Imediat ce prelevările s-au făcut, membrii echipei au plasat grefele într-un aparat care trebuia să le întindă și să le perforeze. După ce o să fie puse pe corpul lui Franck, sângele va putea să circule cu ușurință.

După o pauză de patru zile, gemenii au fost din nou conduși la blocul operator. De această dată pacientul va primi piele de pe spatele fratelui și de pe coapsa stângă a lui Eric. După intervenție, Clementine, Fanny și Eric au asaltat pe doctorul Mimoun cu o singură întrebare importantă: "A funcționat?"

-va urma-

Sursa : Selection.ca – 04/2019
Trimis de ***TRAIAN FLOREA***
***-** Canada*

....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile....

continuare din pag. 8

tru suflet. Pentru trup, postul ajută la eliminarea reziduurilor existente și acumulate în organism, care s-au instalat în locuri de unde greu ar putea fi curățate în absența acestuia și a apei. Pentru suflet, ajută la concentrarea atenției pe gânduri care să ne ridice mai sus de linia orizontală a lumii, către acele subiecte pe care avem nevoie cu adevărat să le învățăm: credința, simplitatea, adevărul, iubirea, iertarea, acumularea și transmiterea de valori.

16. Efortul de a avea un program si un plan al hranei zilnice. Orice instrument inventat de om pe acest pământ are un anumit program de funcționare, deci un plan după care funcționează. În mod asemănător putem spune despre om, că are nevoie de o oră la care să se trezească, și la care să se odihnească, un interval pentru muncă, altul pentru relaxare, unul pentru masă, altul pentru mișcare. Mesele haotice pot da ficatul și stomacul peste cap. De asemenea, orele târzii de masă. Lipsa unor mese echilibrate - care să conțină necesarul de glucide, lipide, fibre, proteine, vitamine, minerale, etc - pot afecta bunăstarea organismului.

Să alegem ar trebui să fie prima grijă a noastră, după cum amintea Rosemary Gladstar în cartea sa "Plante medicinale pentru o viață sănătoasă". Putem alege să prevenim o viață tristă pe cât posibil, pentru a nu ajunge la un pumn de medicamente și complicații cu stomacul, sau alte organe disfuncționale, prin simplul efort de a alege să oferim calitate vieții noastre, să avem o ordine în viața noastră, o selecție în hrana pe care o ingerăm, și o atitudine sănătoasă față de viață și divinitate.

Înțelepciunea, credința, grația, starea de bine, simplitatea, odihna, relaxarea, activitatea, hrana naturală, sunt doar câteva dintre cuvintele care compun schița prevenției.

Nu ne dorim să oferim un model, întrucât fiecare organism este diferit, însă pe baza multor informații pe care deja le avem, fiecare își poate forma o schiță cu privire la ceea ce poate însemna prevenția pentru sine.

Aceeași autoare, Rosemary Gladstar scrie: "Care este secretul unei vieți lungi? Deși bagajul genetic are mult de-a face cu procesul îmbătrânirii, nu subestimați puterea îngrijirii personale. Plantele medicinale pot fi un ajutor puternic, ajutând corpul să își regleze energia, să își sporească vitali-

continuare în pag. 18

Cireșe amare pentru o dulceață de vis

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Mi-am trăit copilăria la umbra unui cireș care făcea cireșe negre amare, din care mama făcea o dulceață nemaipomenit de bună. Mutându-mă lângă Arad, acum trei ani am cumpărat din București, de la piața Obor, pe lângă alți cireși, și un cireș ce face cireșe amare. L-am plantat cu grijă. Mi-am zis că parfumul copilăriei trebuie să revină prin acest cireș. Și a trecut un an. Ceilalți cireși au făcut flori, dar cireșul meu preferat nici o floare. Am fost dezamăgit. În al doilea an, nici o floare. Ceilalți cireși s-au încărcat cu flori, apoi cu cireșe foarte gustoase. M-am hotărât: îl tai și pun altul în loc. Mă uitam la el cât de mare și înalt era, dar nici un rod. Nu știu cum s-a făcut că nu l-am tăiat. Avea o coroană frumoasă de frunze, dar degeaba. În primăvara aceasta a înflorit. Mare minune! M-am bucurat nespus. Dar florile au căzut și când am căutat cireșe, nimic! Îl tai acum! mi-am zis. Nu-l mai las nic o clipă! Dar doamna mea, cu ochii ei mari, a văzut o cireașă mică. Apoi, am cercetat mai atent și am găsit și eu încă una. Două mici cireșe în tot copacul. Să-l tai? Nici gând. Am așteptat să se coacă, să văd dacă e ceea ce mi s-a spus: cireșe amărui. S-au înroșit, piticele mele. Le vizitam aproape în fiecare zi și le urmăream culoarea. Apoi s-au copt. Negre, amare-dulci. Grozave! Nu-l mai tai! La anul sper să facă mai multe. Să mă bucur, să fac dulceață de cireșe amare! Să vă dau și vouă să vă bucurați cu mine. Ce bine că nu l-am tăiat!

Din această întâmplare adevărată, a ieșit o parabolă. Pentru că eu și voi suntem aceste cireșe amare, dintr-un cireș, atât de așteptate de Plantatorul ceresc, care ne-a așezat lângă viața Lui. Creștem deseori fără flori, fără bucurie. Ce să mai spunem de roade? Sunt toate șansele să ne taie, dar nu o face așa cum am gândit eu. Ne așteaptă, ne curăță, ne protejează. Nici un rod în caracterul nostru, până într-o zi, când ne-am săturat să tot producem doar frunze din care nu poți face nimic. Strigăm către cer: vreau să înfloresc, Doamne! Și Cel care face să rodească, doar cu acordul nostru, ne încarcă cu flori, care sunt cuvintele Lui de bucurie și speranță. Apoi, ne așează câteva roade și an de an devenim tot mai încărcați cu fructele, deși amare, ale vieții noastre, totuși dulci, din care Creatorul nostru va face o dulceață din viața noastră, din care îngerii vor gusta cu plăcere. O veșnicie întreagă! Chiar și dintr-o viață amară, Dumnezeu poate să ne încarce cu roadele Lui dulci, ca noi să fim desertul cerului.

-va urma-

continuare din pag. 17

tatea și să atingă homeostaza...”

Plantele medicinale, alături de o dietă echilibrată, exercițiul fizic (mișcare și gimnastică), respirație corespunzătoare, odihnă și recreație sunt aspecte ale vieții care ajută la păzirea organismului de efectele nocive ale ale degradării, sedentarismului, ale poluării de toate formele.

Lupta cu microbii și bacteriile se începe cu masa (ce servesc zilnic?) și se finalizează cu antibioticul (cum mă tratez zilnic). Prevenția ia în calcul utilizarea acelor alimente și plante care acționează ca medicamente, chiar antibiotice, astfel încât organismul să poată lupta cu degradarea sănătății (facilitată de viruși, microbi, bacterii, mediu poluat, factori stresori).

Hrana pe care o ingerăm ne poate conduce la o dispoziție mai mult sau mai puțin comfortabilă, în funcție de regimul pe care îl avem și îl aplicăm.

O dietă extrem de săracă în substanțe nutritive poate afecta sistemul nostru imunitar, devenind vulnerabil la răceli, gripe, și sănătate precară în general (Dr. Gillian McKeith, 2008)

Mai ales în această perioadă pe care o traversăm cu toții, avem nevoie mai mult decât oricând de prevenția acelor situații nedorite privind sănătatea care depind de alegerea noastră de azi. Vă doresc sănătate și alegeri înțelepte!

-sfârșit-

Bibliografie:

Stephen Harrod Buhner, Antibioticele din plante, 2019, ed. Litera

Dr. Gillian McKeith, Ești ceea ce mănânci, 2008, ed. Curtea Veche

Rosemary Gladstar, Plante medicinale pentru o viață sănătoasă, 2020, ed. Litera

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în IANUARIE 2021!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Cristian

Mă numesc Cristian, am 50 de ani și doresc să cunosc o doamnă sinceră, pentru prietenie, eventual căsătorie. Am gr. 2. Tel. 0766-191353.

Viorel

Viorel, am 51 de ani, sunt adventist și caut o femeie adventistă, cu vârsta între 40 - 51 de ani. Caut sinceritate și seriozitate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 33 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual și căsătorie. Pot să mă sune și băieți, pentru o relație de amiciție. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu

Ion

Domn serios, 65 ani, fără obligații, pensionar, cu un handicap mic, gradul 2, situație materială bună, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55 și 60 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire împreună. Telefon 0726-590540. Sunt din Teleorman.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 46 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 33 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sărac, sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0748-655994. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Cornel

Am 30 de ani, am probleme de vedere și caut o fată cu vârsta între 18-40 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 38 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Gheorghiță

Mă numesc Gheorghiță, am 43 ani și n-am fost căsătorit, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,90 m, am 95 kg., păr șaten, ochi căprui, ortodox, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligații,cu vârsta 38 - 44, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0725-262314.

Neluțu

Am 43 de ani, am gr. 2, ortodox, vreau o relație sinceră, să fie de vârstă apropiată. Poate să aibă și un copil dar să fie sinceră și serioasă.Pot fi sunat la 0770-718406.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 59 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Alin

Bună! Mă numesc Alin Bădoi, am 33 ani, locuiesc în com. Poiana Mare, Dolj. Doresc să comunic cu fete cu dizabilități, cu vârsta cuprinsă între 27-35 ani, să fie serioase și să fie respectoase. Nu răspund la beep și numere private. În schimb răspund de luni până duminică între orele 10 și 22 la numerele 0762-838531 și 0733-826732.

Liviu

Domn 49 ani,văduv,handicap fizic gr.2,din accident rutier. caut Doamnă sau Domnișoară, 37-52 ani, cu mic handicap fizic sau FĂRĂ,pentru conviețuire fericită.Am condiții ca la oraș,chiar de locuiesc în Com.LIPĂNEȘTI-PRAHOVA. Tel.0721-166554. Vă îmbrățișez. Scrie-mi SMS.

Florin

Domn de 45 de ani, caut pentru căsătorie o doamnă sau domnișoara 39-45 de ani, cu handicap fizic gradul 2 sau 3. Pot fi contactat la numărul meu 0725-622214.

Vasile

Mă numesc Vasile, sunt din Botoșani, am 52 de ani, sunt nevăzător gr. 1 și doresc să cunosc o femeie de vârstă apropiată. Am condiții, poate locui la mine. 0757-189688.

Adrian

Bărbat, 52 de ani, 1.82 m, fără obligații, doresc să cunosc doamnă din zona jud. Olt. 0766-434745

Voicu Constantin

Am 63 de ani, fără handicap, sunt singur și doresc să cunosc o doamnă fără handicap sau handicap ușor, pentru eventuală căsătorie. 0767-009080.

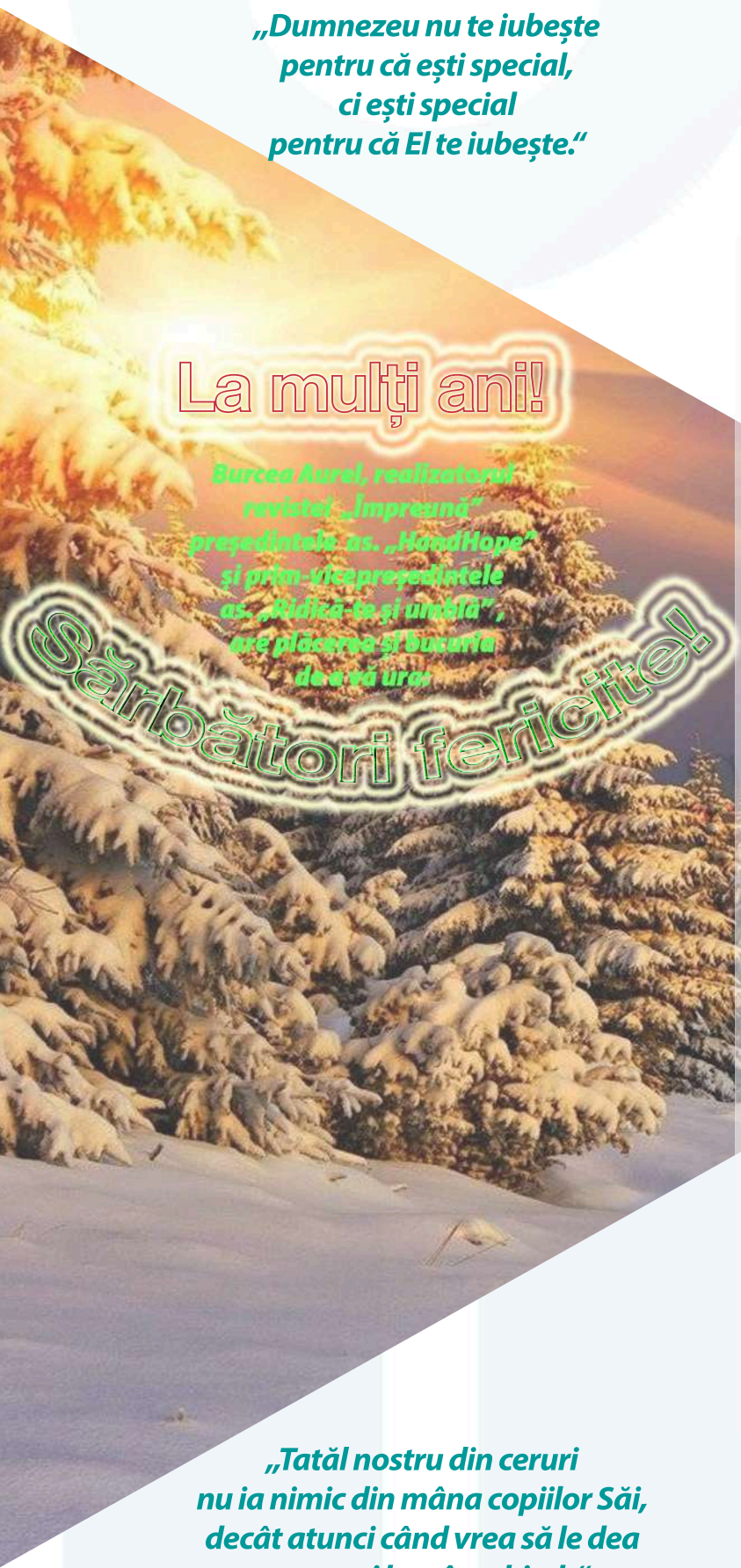
Tontu Gheorghiță

Bună! Mă numesc Tontu Gheorghiță, sunt din com. Cosmești, jud.Galați și am am 48 de ani.Sufăr de paraparezâ spastică, am un metru șaptezeci și aș vrea să cunosc și eu o fată Cristina.Am numărul de telefon 0762-704146

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

„Dumnezeu nu te iubește
pentru că ești special,
ci ești special
pentru că El te iubește.“



RUGĂCIUNE DE MULȚUMIRE

Îți mulțumesc Doamne că mai e har pe pământ
Și mă aștepți să vin la Tine așa cum sunt
Mă accepți pe mine și multele-mi păcate
Ca să le ștergi cu al Tău sânge toate.

Îți mulțumesc Isuse căci crucea ai purtat
Și-n locul meu ca jertfă pe cruce Tu Te-ai dat
Și-n locul meu de-o moarte prea grea Tu ai murit
Ca eu să am o viață, pe cruce ai suferit.

Îți mulțumesc, o Tată, că nu m-ai pedepsit
Deși cu-a mea purtare eu tare Te-am rănit
Dar din iubire mare L-ai dat pe al Tău Fiu
Ca și eu, prin credință, doar mântuit să fiu.

Îți mulțumesc Părinte căci Duhul Tău cel sfânt
Încă la inimi bate, încă e pe pământ
Îți mulțumesc Isuse că pacea Ta ne-ai dat
Și cu a noastră vină, cu tot, Tu ne-ai iertat.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

„Tatăl nostru din ceruri
nu ia nimic din mâna copiilor Săi,
decât atunci când vrea să le dea
ceva mai bun în schimb“
George Muller

ÎMPREUNĂ